

# 結女だより

2017年1月1日発行  
西京市泉町3-15-28

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女  
電話042-425-3800



## 今年もよろしくお願ひします

### 結女の献立作り

毎月の献立は、メンバー全員で話し合っ決めてしています。一週間のうち、魚・鶏肉・豚肉・卵など、夕食との絡みや週の重なり、行事等でバランスを取ります。

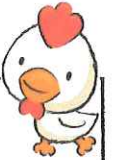
季節をふまえて、なるべく野菜を多く用いて、冬は根菜や茹で野菜で体を温め、夏は生野菜で体を冷やすなど、いろいろ工夫しています。

### レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

1月28日(土) 12時15分～  
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)  
場所 結女ランチルーム  
※前日までにご予約下さい

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

### 《今年の干支 酉年》



干支の考えでは、酉は「取り込む」と言われ、そこから運氣やお客様も取り込めるということで、商売繁盛に繋がると考えられています。

また酉の由来に「果実が極限まで熟した状態」というものがあり、物事が頂点まで極まった状態が酉年だと言われています。何か結果が得られたり、成果が出るかもしれませんね。

酉年の人は「行動力抜群」「面倒見がいい」「社交性がある」一方で「プライドが高い」「神経質」という特徴があるそうです。あくまで12支の考えですが、身近な酉年の人に当てはまるところはあるでしょうか？

平成29年1月 デイサービス献立表

(企)ワーカース・コレクティブ 結女  
042-425-3800

◎ 今年もよろしくお願ひします。

| 日  | 月   | 火                                       | 水  | 木   | 金   | 土   |
|----|---|---|--|---|---|---|
| 1  | 2   | 3                                       | 4  | 5   | 6   | 7   |
| 元旦 | お休み   | お休み                                     | 魚の漬焼<br>・ 伊達巻き<br>・ ひじきの煮物<br>・ 白菜の柚子酢和え<br>* フルーツきんとん | 鶏の味噌漬焼<br>・ 煮物<br>・ おひたし  | ・ ミートボールの酢豚風<br>・ ジャーマンポテト<br>・ おひたし  | ・ 五目御飯<br>・ カニ玉<br>・ 莖若布の煮物<br>・ 大学芋<br>* ゼリー |
| 8  | 9   | 10                                      | 11   | 12  | 13  | 14  |
| お休 | ★成人の日★誕生会★<br>・ ポークピカタ<br>・ 切干大根の煮物<br>・ おひたし | ★誕生会★<br>・ コロッケと鱈フライ<br>・ 煮物<br>・ 胡麻酢和え | ★誕生会★<br>・ 家常豆腐<br>・ パスタサラダ<br>・ おひたし                  | ★誕生会★<br>・ 煮魚<br>・ チヤプチェ<br>・ 酢の物   | ★誕生会★<br>・ 鶏のオレソジ煮<br>・ 煮物<br>・ おひたし  | ★誕生会★<br>・ ハンバーグ<br>・ 煮物<br>・ 胡麻和え            |
| 15 | 16  | 17                                      | 18   | 19  | 20  | 21  |
| お休 | * あんみつ  | * トライフル                                 | * プリン・ア・ラ・モード  | * あずき白玉   | * ゼリー   | * パナナクレープ                                     |
| お休 | ・ 焼魚<br>・ 筑前煮<br>・ 酢の物                        | ・ 鶏のホール焼<br>・ 煮物<br>・ 胡麻和え              | ・ ローレキヤベツ<br>・ 煮物<br>・ 昆布豆                             | ・ ミルフィーユカツ<br>・ 五目きんぴら<br>・ おひたし  | ・ 煮魚<br>・ キツシユ<br>・ 辣白菜   | ・ 八宝菜<br>・ 精進揚げ<br>・ 里芋の田楽                    |
| 22 | 23  | 24                                      | 25   | 26  | 27  | 28  |
| お休 | * 煎餅  | * ゼリー                                   | * 林檎の焼菓子   | * ヨーグルト   | * 白玉汁粉  | * 和風菓子  |
| お休 | ・ 鶏のおろし煮<br>・ 卵と春雨炒め<br>・ 胡麻和え                | ・ 焼魚<br>・ 肉じゃが<br>・ 卵豆腐                 | ・ オムレツ<br>・ 五目煮<br>・ おひたし                              | ・ カレー<br>・ コールスローサラダ<br>・ ヨンヌヌーテ<br>・ フルーツ<br>* たい焼                                 | ・ ポークソテー<br>・ 煮物<br>・ さつま芋サラダ   | ・ 煮魚<br>・ じゃが芋の炒め煮<br>・ おひたし                  |
| 29 | 30  | 31                                      |  |   |   |   |
| お休 | * ゼリー   | * 羊羹                                    | * 杏仁豆腐   |   |   |   |
| お休 | ・ 魚の更紗焼<br>・ 煮物<br>・ おひたし<br>* シュークリーム        | ・ 豚肉の生姜焼<br>・ 煮びたし<br>・ 酢の物<br>* ゼリー    |  |  |  |   |

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。



# 〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します。



## 都内の公園

都心には思いのほか広くて素敵な公園があります。

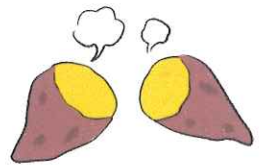
駅前から少し離れたところで、信じられないくらい静かで、落ち葉を踏みながらの冬の公園も、なかなか良いですよ。

2016年の漢字は『金』だそうです。

リオオリンピックで、日本の柔道界や体操界等、アスリートたちの活躍で、金メダルが多く獲得できたせいでしょうか。

2017年も、皆様にとって輝く一年でありますように。

晴れた日に文京区役所の展望台は、都内や富士山が一望できる穴場です。日暮れ時はとてもきれいです。無料で上がれますよ。機会を見ておでかけを・・・。



島根県石見地方のお雑煮は赤貝の出汁のおすましです。赤貝の身、芹、錦糸卵、簧巻き蒲鉾、あぶった岩のりが入ります。

お雑煮を元旦にいただくために、その仕込は年末早いうちから始まります。子供の頃、バケツの中でとっぷりと水につかった赤貝や、洗われて湯気の立つ石臼や杵、一族で行う餅つきは、私の原風景の一つです。ちなみに夫の田舎、津軽のお雑煮はぜんざいです。島根県出雲地方のと全く同じなのです。驚きですね。

